Cena 50 gr.

Nr. 1 Warszawa, styczeń 1936 r. Rok III

Dla Zdrowia

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE ŻYCIA CODZIENNEGO

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Solna Nr. 18, tel. 11-00-04

Warunki prenumeraty: rocznie zł. 5.—, półrocznie zł. 2.50—Konto P.K.O. Nr. 28.090

Nr. 1 Styczeń, 1936 Rok III

DLA ZDROWIA

Dr. med. Leon Luster (Kraków)

PIELĘGNOWANIE URODY W ŚWIETLE NOWOCZESNEJ WIEDZY LEKARSKO-KOSMETYCZNEJ

III

Z poprzednich rozważań wynika, iż istotną treścią właściwej higjeny, skierowanej ku długowieczności, jest niezawodnie opieka nad utrzymaniem fizjologicznej sprawności gruczołów dokrewnych. Każdy gruczoł stanowi nierozerwalne ogniwo w łańcuchu wzajemnego uzupełniania się, to też niedomoga jednego gruczołu dokrewnego wpływa ujemnie na splot czynności wydzielniczych innych gruczołów. I tak wykazały badania doświadczalne wybitną zależność: jajników, tarczycy i przedniej części przysadki mózgowej. Nadmiar alkoholu, rozkoszy płciowych, nadużywanie nikotyny, częste ciąże — warunkują często zmiany chorobowe w tarczycy, przeważnie drogą gruczołów płciowych. Zachwianie równowagi wydzielniczej w gruczole tarczykowym prowadzi do obrzęku śluzakowatego, tej choroby, która może najniemiłosierniej zniekształca wygląd twarzy. Liczne zmarszczki, obwisanie skóry twarzy, a szczególnie torebkowate wzdęcia pod dolnemi powiekami składają się na smutny obraz — przedwczesnej zwykle — utraty urody. Objawom wzmiankowanym towarzyszą: nadmierne wypadanie włosów i przedwczesna siwizna.

Nieuświadomiony laik ucieka się i w tak poważnem schorzeniu do masażu twarzy, zamiast zwrócić się do lekarza, u którego znalazłby pomoc, drogą przyczynowego leczenia.

Przytoczyliśmy kilka przykładów, świadczących niezbicie o ścisłym związku zachodzącym między zaburzeniami, względnie niedomaganiami w narządach ustroju a wyglądem zewnętrznym. Nie chodziło nam atoli w naszych wywodach wyłącznie o estetykę powierzchowności, jak raczej — o zwrócenie uwagi czytelników na przeoczenie początkowych, drobnych nieraz usterek na twarzy, znamiennych dla rozwijających się poważnych częstokroć schorzeń w organiźmie. W straconym czasie gonitwy za kremem „cudownym", mającym rzekomo własność odmładzania cery „w ciągu 5 dni", pogłębia się choroba, zwalczanie której staje się w późniejszym okresie trudniejsze. Łatwiej atoli poprawić w zaniedbanych nawet przypadkach stan zdrowotny, aniżeli doprowadzić zmienioną strukturę skóry do prawidłowej sprężystości. Udaje się wprawdzie poprawić upośledzoną elastyczność skóry, ale — drogą zabiegów fizykalnych, a nie przy pomocy byle jakiego „cudownego" kremu. Wydawać by się mogło, iż jesteśmy przeciwnikami posługiwania się kremami, przeciwnie, jesteśmy zwolennikami stosowania tego rodzaju preparatu, o ile znajdujemy dlań wskazanie, jeśli składniki zawarte w nim odpowiadają celowi, a właściwość skóry wymaga dostarczenia jej preparatu kosmetycznego w postaci rzeczywiście ożywczego kremu.

Wyobraźmy sobie skórę o tłustej właściwości, t. j. połyskującej, porowatej, pokrytej wągrami. Oto obraz skóry skłonnej do obfitej wydzieliny tłuszczu z gruczołków łojowych. Wymasujmy taką skórę jakimkolwiek kremem, zwłaszcza matowym, a co najgroźniejsze — z zawartością metalicznych składników, a przekonamy się wkrótce o fatalnych następstwach po takim napozór niewinnym zabiegu. Niebawem rozsieją się wągry na większej przestrzeni, pory wypełnią się i rozszerzą, jełczejący tłuszcz wywoła stan zapalny w gruczołkach łojowych w postaci ropnych krost. Ale o tem pomówimy obszernie w części szczegółowej, przy omawianiu indywidualnego pielęgnowania urody.

Nakoniec pragnę jeszcze podkreślić ustosunkowanie się poszczególnych narządów, tudzież całego ustroju do bodźców wewnętrznych i zewnętrznych. Teoretycznie rozważając, wydawałoby się, że każdy poszczególny osobnik, jako należący do zbiorowego gatunku stworzeń, oddziaływa, równomiernie n. p. na przyswajanie wszelakich pokarmów. W istocie rzecz ma się inaczej. Uprzytomnić sobie należy, iż każdy organizm ludzki naładowany jest pewną ilością prądu elektrycznego: mężczyźni dodatnim, kobiety — ujemnym. Bywa i odwrotnie, a w takich wypadkach bywają małżeństwa niepłodne. Dzięki nasyceniu ustroju naszego elektrycznością, obserwujemy ciekawe zjawisko odchylania się różdżki metalowej, trzymanej w ręce przez osobę wrażliwą na prądy

płynące z zewnątrz, jużto w prawą, jużto w lewą stronę. Wiadomo, iż różdżkami udawało się z pomyślnym rezultatem odnajdywać naturalne skarby, w głębi ziemi znajdujące się. Metodę tę zastosowano również do rozmaitych pokarmów i używek. I cóż się okazało? U niektórych osób odchylała się różdżka przed pewnym pokarmem w stronę, dowodzącą o nieodpowiadaniu tego pokarmu danemu organizmowi, w innych natomiast wskazywało odchylenie — przy tym samym pokarmie — wynik dodatni. U każdego człowieka odchyla się różdżka przed alkoholem, tytoniem, kawą, drożdżami oraz truciznami w stronę wskaźnika ujemnego, jako szkodliwego. Wynika stąd, iż odżywiając się jednakowo, choćby napozór higjenicznie, wprowadzamy jednak często pokarmy, których ustrój nasz nie znosi. Stąd to pochodzą różne choroby przemiany materji, stąd też — oprócz innych czynników — przeszkoda w osiągnięciu długowieczności, a temsamem — utrzymania młodocianego wyglądu po najdłuższe lata.

Przytoczony przykład utwierdza nas w przekonaniu, iż każdy narząd, a zatem i skóra, reaguje rozmaicie: dodatnio lub ujemnie na niezliczone bodźce wewnętrzne i zewnętrzne.

Wobec tych nauką stwierdzonych faktów nietrudno sobie uzmysłowić, jak nikły i przypadkowy bywa skutek pielęgnowania urody zmanjerowanym szablonem, jak nieodzownie wymaga i skóra ścisłego indywidualizowania krzepiących ją zabiegów oraz dostosowywania odpowiednich preparatów kosmetycznych.

(d. c. n)

Dr. med. W. S. (Warszawa)

KĄPIEL DOMOWA JAKO CZYNNIK ZDROWIA

III

Ludzie o słabej konstytucji, osobnicy małokrwiści, cierpiący na zaburzenia serca, narządów trawiennych, przewrażliwieni — nie powinni korzystać z zimnej kąpieli, ponieważ gwałtowny wysiłek serca, płuc, nerek i nerwów, który jest głównym odruchem nagłej zmiany ciepłoty odbija się ujemnie na całym ustroju. Ludzie ci po zimnej kąpieli czują się w niedługim czasie o wiele gorzej, gdyż nagła podnieta działa tu jak alkohol — który rzekomo chwilowo wzmacnia, później zaś sprowadza zawsze stan zamroczenia i upadek sił.

Przed zdecydowaniem się na zimną kąpiel należy w pierwszym rzędzie postarać się o uspokojenie czynności serca, by uniknąć udaru sercowego, jako wyniku spotęgowanej akcji podnieconego serca z gwałtownym pierwszym wpływem zimnej kąpieli. Nie należy zatem kąpać się bezpośrednio po biegu, jeździe konnej, po silnem zdenerwowaniu się i tp. — gdyż w tych wypadkach grozi zawsze udar sercowy, a co najmniej skurcz naczyń i nerwów, mogący spowodować przykre następstwa. I pod tym względem bezwzględnie duży błąd popełnił ks. Kneipp, którego zdaniem duża różnica między ciepłotą zimnej wody, a rozgrzanego ciała stanowi o całej wartości zimnej kąpieli. Naszem zdaniem ten błąd Kneippa pokutuje do dnia dzisiejszego wśród szerokich warstw ludności i mści się bardzo na bezkrytycznych jego zwolennikach, przyprawiając ich o ciężkie przeziębienie, przewlekłe cierpienia i śmierć. Wprawdzie Japończycy praktykują ogólnie wskakiwanie do lodowatej wody po gorącej, do 40^0 C. kąpieli, jednakże w naszym klimacie i przy zupełnym braku zahartowania postępowanie takie grozi zawsze dłuższym katarem.

Kwestja czasu pozostawania w zimnej kąpieli nie jest również bez znaczenia. Dłuższe przebywanie w wodzie o ciepłocie 4—10^0 C. jest szkodliwe i nie powinno trwać dłużej niż jedną do dwu minut. Rozumie się, że należy w tym czasie wykonywać równocześnie pewne ruchy gimnastyczne, dla uniknięcia zbyt gwałtownego ostudzenia ciała. Jeśli po zimnej kąpieli zjawia się bezpośrednio lub nawet po upływie 1—2 godzin uczucie zmęczenia ogólnego — jest to, jako t.zw. trzeci, końcowy odczyn, dowodem, że kąpiel trwała zbyt długo i czas następnej kąpieli należy skrócić bezwarunkowo do jednej, a nawet pół minuty. Zachowanie się po kąpieli musi być również odpowiednie, a to dla zabezpieczenia się przed niepotrzebnemi komplikacjami. A więc w pierwszym rzędzie należy całe ciało wytrzeć szorstkim, suchym ręcznikiem do sucha. Wkładanie bielizny i odzieży na mokre ciało grozi katarami i szybko niweczy dobre samopoczucie po przyjętej kąpieli.

Bezwzględnie zakazać należy spożywania bezpośrednio po kąpieli napojów spirytusowych, mających rzekomo chronić przed przeziębieniem. Po kąpieli wskazany jest umiarkowany ruch, a u osobników zaś bardziej wrażliwych i wydelikaconych uważamy za konieczny krótki odpoczynek na leżąco, przy dobrem okryciu. Odczuwanie potrzeby odpoczynku po zimnej kąpieli świadczy samo przez się o przeciwskazaniu do kąpieli.

Zimną kąpiel, jak zresztą każdą kąpiel należy urządzać bądź rankiem, bądź w czasie południa, w każdym razie przed posiłkami, nigdy zaś bezpośrednio po sutych posiłkach, gdyż grozi to przykremi następstwami. Dla ludzi przyzwyczajonych do zimnej kąpieli nie stanowi pora roku najmniejszej przeszkody. Są jednak osobnicy, którzy wolą zimną kąpiel, a właściwie codzienne poranne zanurzanie się w zimnej wodzie szczególnie zimą. Tego rodzaju zabieg ma podobnoć własność utrzymywania równomiernej ciepłoty ciała przez cały dzień, przyczem nawet silne mrozy nie dają się wtedy zupełnie odczuwać. Czy kąpiel zimna zimą ma jakie głębsze znaczenie higjeniczne — trudno, wobec braku w tym kierunku badań, stanowczo określić. — Zimne natryski (tusze) należą w ogólnem zrozumieniu do największych przyjemności i są w naszych warunkach mieszkaniowych najczęściej nadużywane. Ponieważ natrysk można urządzić w każdym domu obsługiwanym wodą przez wodociągi bez żadnych niemal dodatkowych kosztów — weszło niemal w zwyczaj u wielu ludzi częste natryskiwanie się zimną wodą. Tembardziej, że każdy natrysk daje chwilowe wrażenie i uczucie siły, stanowiąc pewnego rodzaju biczowanie nerwów. Są ludzie, którzy poddają się zimnym natryskom, zwłaszcza latem przed każdem wyjściem z domu. Zabieg ten zmusza mięśnie twarzy do radosnego napięcia, nadaje oczom szczególnego blasku, całej postaci elastyczności. Tylko dziwnie jakoś nikt z uprawiających ten sport niechce zrozumieć, że stałe utrzymywanie nerwów i mięśni w podnieceniu musi wkońcu sprowadzić do zupełnego osłabienia ustroju i konieczności zwiększania dawek tych podniet, jak to ma miejsce u alkoholików i morfinistów, którzy stale zwiększać muszą dawki tych narkotyków i bez podniet są zupełnie niezdolni do pracy i życia. — Z góry trzeba uprzedzić bowiem, że tylko lekarz i to wybitny balneolog, może dopiero po ścisłej obserwacji określić tak siłę strumienia natrysku, jak i ciepłotę jego i czas trwania i stosownie do indywidualnej konstytucji każdego osobnika zalecić taki czy inny natrysk. Nasze domowe natryski, gdzie trudno nieraz określić siłę strumienia i jego grubość, od-

dalenie od ciała i gdzie trudno uregulować ciepłotę i możność nadużywania czasu trwania — są urządzeniami wprost niehigjenicznemi i dla zdrowia szkodliwemi, o zupełnie zdradliwem działaniu.

Zimne i chłodne półkąpiele odgrywają dziś dużą rolę głównie w leczeniu pewnych chorób gorączkowych, jednakże niektóre ich rodzaje posiadają pewną wartość leczniczą i dla ludzi zdrowych. Poddający się półkąpieli usiada w wannie, zanurzony w wodzie do ciepłoty 20—25° C. po pępek, mając wyprostowane w kolanach nogi. Łaziebny, względnie ktoś ze służby lub rodziny nabiera małem wiaderkiem wody z wanny i wylewa ją na ramiona i plecy kąpiącego się, sześć razy pod rząd, poczem całą powierzchnią dłoni masuje lekko całe ciało, rozpoczynając od kończyn i kierując masaże w kierunku serca. Później należy ciepłotę wody zmniejszyć o dwa stopnie C przez powolne dolanie kilku wiaderek chłodniejszej wody, poczem powtórzyć znów sześć oblewań. Po tym zabiegu należy kąpiącego się niezwłocznie osuszyć i w ciepłem pomieszczeniu lekko wysmarować całe jego ciało dyskretnym, tłustym kremem. Cały zabieg nie powinien trwać nad dwie do trzech minut i przeprowadzony umiejętnie daje wspaniałe wyniki, zwłaszcza u ludzi przeciążonych pracą. Zabieg ten, wprowadzony przez *dr. Lahmana*, daje szybkie orzeźwienie i stosowany codziennie, pozwala na trwałą konserwację ciała, zapobiega zbytniemu otłuszczeniu i szybkiemu marszczeniu się skóry.

(c. d. n.)

Dr. med. A. Sałamanczuk (Busko-Zdrój)

SPORT I DZIECKO

Ile to razy w różnych czasopismach i publikacjach nawet poważnych spotyka się fotografje dzieci z nartami, piłką nożną, przy pływaniu i t. d. z podpisem: przyszły mistrz czy mistrzyni. Każdy, kto kocha dzieci a potem sport, zdaje sobie sprawę ile to złego robi taka propaganda sportu. Nie zdajemy sobie sprawy jak niemądrze postępujemy i jak szkodzimy sportowi a już całkiem nie zdajemy sobie sprawy ile szkody przyczynić możemy młodemu organizmowi dziecka. Dlatego też każdy świadomy znaczenia sportu i jego celów a kochający dzieci i dbający o racjonalne wychowanie ciała i ducha dziecka, nigdy a nigdy nie będzie stawiał słowa sport obok słowa dziecko.

Sport (słowo niewłaściwie użyte w tym wypadku) dziecka — to zabawy okresu dziecięcego — a więc zajęcie, w którem nie obowiązują

żadne przepisy, gdzie nie mówi się o żadnym stylu, gdzie nie spotykamy się z zasadniczą cechą, cechą sportu a mianowicie ze współzawodnictwem. A gdzie nie ma współzawodnictwa, tam i nie ma sportu. W czasie zabawy wykonanie pozostawione jest indywidualności dziecka, dziecko wykonuje ruch jak chce i jak umie, kiedy chce i kiedy stać go na to, czyli kiedy może.

Nikt przecież przy zabawie nie będzie wymagał od dziecka wysiłków na jakie go nie stać. Dziecko w czasie zabawy ulega wpływowi środowiska, dostosowuje się do innych dzieci, o ile wyczuje, że środowisko to odpowiada jego zainteresowaniu i jego wysiłkom. Z chwilą, gdy dziecko zorjentuje się, że nie może sprostać współtowarzyszom, wycofuje się. Zabawa wtedy traci dla niego charakter dziecięcy.

Jak wiemy pierwsze zabawy dzieci są nader proste, polegają na skakaniu na jednej nodze, bieganiu na niewielkiej przestrzeni, na chowaniu się i t. d. Ze stanowiska dzieci starszych te zabawy są nudne, naiwne. Ale organizm dziecka wyczuwa, że tylko taki wysiłek mu odpowiada, dziecko odczuwa, że zmysł słuchu czy wzroku właśnie takiego wysiłku potrzebuje i wyklucza zmęczenie szkodliwe, bo takie uczucie odbiera mu ochotę do przedłużania takiej zabawy.

W zabawie musi panować beztroski nastrój, a więc taki jaki cechuje cały okres dziecięcy. W czasie sportowych zawodów panują pewne normy, przepisy, a wszystkie zabawy dzieci cechuje jeszcze fantazja, której dziecko zawsze ulega, a która każe mu wprowadzać pewne odmiany, które zostają też z mniejszym czy z większym entuzjazmem przyjęte przez współtowarzyszy.

Wiemy, że dziecko najchętniej bawi się na wolnem powietrzu, tam dziecko jakby ożywało, wykazuje taką masę zainteresowań, że często wprowadza nas w podziw. Ale i każdy z nas przyzna, że na wolnem powietrzu dziecko odrzuca różne przyrządy a nawet ma wstręt do różnych zabawek.

Napewno, gdyby ktokolwiek zaproponował rodzicom dziecka powiedzmy sześcioletniego, ażeby zaprenumerowali mu jakąkolwiek gazetę codzienną, to napewno u rodziców wystąpiłyby pewne powątpiewania co do stanu umysłowego projektodawcy.

Przecież każdy pomyślałby, jakże można dziecku dawać gazetę do ręki, podczas gdy ono nie zna jeszcze abecadła. A pozatem ono jeszcze za młode. I my musielibyśmy przyznać takiemu rozumowaniu

słuszność. A przecież do czytania trzeba już nie tylko biegle czytać, ale i mieć cały szereg wiadomości ze świata i o świecie, znać pewną ilość słów obcych, które używane są przy omawianiu spraw politycznych, społecznych i t. d.

To samo można powiedzieć i o sporcie. Sport śmiało porównać można do gazety codziennej albo i poważniejszej jeszcze. A abecadłem przez które zbliżyć się możemy do sportu jest gimnastyka. I tak jak tam nikt nie może czytać gazety bez opanowania bardzo dokładnego abecadła, tak i w tym wypadku nie może być mowy o sporcie bez opanowania pewnych koniecznych zasad gimnastyki. I tak jak niejeden rok upływa, zanim dziecko po wstąpieniu do szkoły wykaże zainteresowanie gazetą, tak i w każdem dziecku nie można zawcześnie obudzać zainteresowania sportem.

Dziecko bowiem nie dorosło i do czytania gazety codziennej i do uprawiania sportu.

No dobrze — powie mi ktoś — więc co mam w końcu robić? Przecież zabawy piłką, pływanie, rzucanie do celu nie jest gimnastyką i nie może być też na podstawie wyżej powiedzianego sportem. Czem więc jest?

To wszystko należy do wychowania fizycznego.

Do wychowania fizycznego należy gimnastyka, zabawy, sport. Każda dziedzina ma co innego na celu, a racjonalne stosowanie gwarantuje korzystny wpływ na organizm.

Gimnastyka może być zawsze stosowana i nie może w prawidłowych warunkach przynieść organizmowi żadnej szkody. Zabawy zaś są uzupełnieniem gimnastyki i urozmaicają czas.

Sport zaś u dzieci jest wykluczony, a może być uprawiany dopiero mniej więcej w 16 roku życia.

Kiedy pojedyncze rodzaje sportu mogą być przez młodzież uprawiane i w jaki sposób młodzież ma się do nich przygotować, podamy następnym razem.

Dr. med. E. T. (Lwów)

JAK SIĘ POWINNIŚMY UBIERAĆ?

Dlaczego odziewamy się? Najłatwiej przyswaja się pewne pojęcia przez porównania. Najłatwiej uczy się „na wesoło“. Już starzy *Rzymianie* stwierdzili, że „ridendo castigamus mores“ (wyśmiewaniem napra-

wiamy obyczaje), a przecież przyswojenie higjeny — to naprawa obyczajów i to obyczajów społecznych.

Fakt, że człowiek cywilizowany odziewa się — stanowi jeden z powodów jego dumy i służy często za dowód jego kulturalnej wyższości w stosunku do narodów dzikich. Rozumie się, jest to do pewnego stopnia dowód humorystyczny, coś z rodzaju dowcipu na temat różnicy między człowiekiem a zwierzęciem, który brzmi, że różnica między jednem, a drugiem polega na tem, że zwierzę pije tylko wtedy, kiedy jest spragnione, człowiek zaś pije nawet nie odczuwając pragnienia. Różnica zaś między człowiekiem przedhistorycznym, a człowiekiem dzisiejszym polega na tem, że człowiek jaskiniowy odziewał się jedynie wtedy, gdy mu było zimno, człowiek zaś współczesny ubiera się także i wtedy, gdy mu gorąco.

Rozumie się, że wszystko to są mniej lub więcej udane dowcipy, które nie sięgają sedna tak ważnej ogólnie sprawy. Wszelkie reformatorskie poglądy na konieczność ubierania się natrafiają na znaczne przeszkody już z tego względu, że nikt nie chce się zastanowić nad sprawą zasadniczą i ogólnie przypuszczamy, że nie można żyć bez ubrania. Zaznaczam z góry, że cykl niniejszy nie ma wcale zamiaru propagowania „nudyzmu", tak modnego w *Ameryce* i *Niemczech* (chodzenie nago), nie ma również zamiaru poruszania sprawy wstydliwości, narzucanej nam przez długą tresurę, chociaż i ta ostatnia sprawa jest naogół pojęciem bardzo względnem. Wydekoltowana głęboko pani na ulicy wywoływałaby napewno zbiegowiska ciekawych, podczas gdy ta sama kobieta na plaży lub na balu, mimo najsilniejszego „dekoltażu" — nie jest uważana za „niemoralną". Przez długi czas uchodziło obnażanie się mężczyzn, zwłaszcza obnażanie szyji i ud za „nieprzyzwoitość",

dziś zaś oglądamy setki i tysiące sportowców, kolarzy, a nawet robotników bez okrycia ud, kołnierzy, kapeluszy i t. p. ozdób.

Ochrona, czy ozdoba? Do jakiego celu służy właściwie ubranie, trudno określić. Zupełnie nieprzekonujące pod tym względem jest zachowanie się mieszkańców wysp mórz południowych, klimat ich bowiem jest tak łagodny, że nie potrzebują oni zupełnie niczego dla zabezpieczenia swej skóry przed zimnem. Życie Patagończyków, jak to najsumienniejsi badacze stwierdzają, przemawia zatem, że odzienie służy wyłącznie dla ozdoby, gdyż nawet podczas najsroższej zimy paradują oni wyłącznie w stroju adamowym, podczas gdy *Eskimosi*, rozumie się w najbardziej zimnych zakątkach świata — otulają się tak futrami, że nieosłonięta pozostaje jedynie twarz. Co nadaje się zatem lepiej dla mieszkańców okolic zimnych: czy hartowanie skóry, by mogła się obejść bez ubrania, czy właśnie wyszukiwanie najcieplejszej odzieży? Co jest z obu tych ostateczności bardziej celowe, co bardziej zgodnie z prawami przyrody?

Bez wątpienia najbardziej niezależnym, najbardziej wolnym i najbardziej dumnym jest człowiek, który w ustroju swym posiada siłę odporną przeciw zmianom ciepłoty i nie potrzebuje żadnej osłony. Wszystkie przypuszczenia historyczne wskazują na to, że przed tysiącami lat praojcowie rasy aryjskiej, do której i my się zaliczamy, znosili zupełnie dobrze mrozy i nie znali zupełnie odzienia. Napewno bowiem upłynęło wiele wieków nim pierwsi ludzie, żywiący się jedynie roślinami, zabili pierwsze zwierzę. Jeszcze więcej czasu upłynęło nim nauczyli się prawidłowo obdzierać skóry zwierząt. A już nawet w czasach, gdy nauczyli się nakładać na swe ciało skóry zabitych zwierząt, robili to przedewszystkiem w tym celu, by zyskać u wrogów straszliwy wygląd, wdziewając zresztą skóry do góry włosiem.

Otóż ten pęd do zdobienia swego ciała, jak i dziś zresztą, zdaniem najpoważniejszych etnografów, panujący jeszcze w Afryce centralnej i na archipelagu malajskim, między szczepami niedotkniętymi śladem cywilizacji — dał początek tego wszystkiego, co dziś zwykliśmy nazywać ubraniem. Nawet *Eskimosi*, którzy pozostali wtedy gdy *Grenlandja* była mniej uczęszczana i bardziej zimna niż obecnie — nakładali na siebie futra z początku wyłącznie dla ozdoby, a dopiero pewne zamiłowanie do wygód skłoniło ich do coraz szczelniejszego odziewania się w futra, z ograniczeniem swej wolności osobistej i ze szkodą dla zdrowia.

Owłosienie człowieka. W dawnych czasach owłosienie człowieka musiało być zupełnie wystarczające dla zabezpieczenia go przed zim-

nem i zmianami pogody. Owłosienie głowy było o wiele gęstsze i dłuższe niż człowieka dzisiejszego, ponadto całe wieki musiały upłynąć do czasu nim człowiek wpadł na myśl, że może je skracać i nim wymyślił odpowiednie do tego celu narzędzia. Ponadto owłosiła natura cały tułów człowieka i jego kończyny wełnistym włosiem, stwarzając mu wspaniałe, naturalne futro. Futra takiego nie potrzebował nigdy mieszkaniec wysp mórz południowych i środkowej Afryki. Z drugiej strony nawet w tych okolicach, gdzieby się nam zdawało, że posiadanie owłosienia byłoby ze względu na klimat wygodne, u niektórych ludów żółtej i czekoladowej rasy, porost włosów tak głowy, jak i tułowia, znajdował się w stadjum początkowem, podczas gdy członkowie rasy aryjskiej mają zawsze tendencję do gęstego owłosienia.

Mogłoby stąd wynikać, że przyroda wyposażyła szczególnie rasę aryjską, by umożliwić jej rozpowszechnienie się po całej kuli ziemskiej, za wyjątkiem strefy gorącej i okolic podbiegunowych, podczas gdy np. *Patagończycy* i *Chińczycy* związani zostali przez przyrodę z miejscem swego urodzenia.

W każdym razie wydaje się niemal pewnem, że pierwotne kobiety otaczały się płaszczem włosów, nakształt *Genowefy*, mężczyźni zaś podobni być musieli do legendarnych „leśnych ludzi", jakkolwiek współcześni nam malarze przedstawiają już *Adama* bez owłosienia, co uważać raczej należy za pewnego rodzaju stylizację, niezgodną zresztą z rzeczywistością.

Nagość człowieka. Pośrednimi dowodami, że człowiek pierwotny, bez względu na strefy chodził zupełnie nago, są spotykane wśród cywilizowanych już od dawna narodów pewne uchybienia w ubiorze. Rozumie się, nie można za takie „uchybienie" uważać obecnego ubioru

współczesnych nam sportowców, którzy pozbywają się odzienia dla wygody. Jednakże typowym śladem atawistycznego przyzwyczajenia do chodzenia nago jest ubiór szkockich górali, przedstawionych nawet na obrazie sławnej bitwy pod *Waterloo* z nagiemi nogami, dalej gołe kolana bawarskich strzelców i drwali, gołe szyje naszych *Pomorzan* i głębokie do połowy niemal brzucha wycięte koszulki marynarzy z nad Bałtyku. Wprawdzie tak górale, strzelcy, drwale i marynarze żyją przeważnie na łonie natury i przyzwyczajeni są do stałych zmian pogody— a zatem nie można ich przyrównywać do ludzi zmuszonych do stałego przebywania i pracy w zamkniętych pomieszczeniach.

(d. c. n.)

Dr. med. N. S. (Warszawa)

JĄK PIELĘGNOWAĆ PRZEMĘCZONE SERCE

III

Ogólny tryb życia w okresie wyrównania. Istnieje przysłowie łacińskie: „si vis pacem, para bellum" („jeżeli chcesz pokoju, bądź przygotowany do wojny"). Przysłowie to posiada szczególnie doniosłe znaczenie dla chorych sercowych.

Pokój jest to zdrowie, zaś wojna — okres choroby, która stacza walkę z człowiekiem. Im lepiej jest człowiek uzbrojony, im mocniejszy na duchu, tem bardziej zwycięską będzie walka.

Tak długo póki czynność serca jest wyrównana w przebiegu schorzenia serca, człowiek winien uważać siebie za zdrowego. Wprawdzie przebyte schorzenie serca nakłada na człowieka pewne ograniczenia i obowiązki, lecz w granicach tych istnieje pewna swoboda ruchów. Osoby, które przebyły chorobę serca, muszą stale pamiętać o pewnych ograniczeniach w swojem życiu, lecz z tego nie powinno wynikać uczucie skrępowania i niepokoju. Przedewszystkiem należy wyzbyć się zazdrości względem osób zdrowych. Uczucie zazdrości jest przykre i dlatego też szkodzi choremu.

Pogodne usposobienie jest koniecznym warunkiem utrzymania stanu wyrównania.

Wprawdzie trudno uniknąć drobnych przykrości życia codziennego. Lecz należy wyrobić w sobie spokój i stosowną odporność. Wszelkie drobne przykrości należy rozpatrywać jakgdyby z oddalenia;

należy sobie wyobrazić, że rzecz odbywała się przed wielu laty. W ten sposób codzienne drobne nieporozumienia wydadzą się błache.

Natomiast wszelkie przeżycia radosne nawet najmniejsze należy cenić bardzo wysoko jako dary boskie i chwile radosne należy przerywać z całą świadomością. Doznawać uczucia wdzięczności za każdą radosną chwilę, oznacza to samo, co przedłużenie tej chwili radosnej. Nierówności drogi życiowej musi dusza spiesznie pominąć, uzbrojona filozoficzną obojętnością.

Przebyte cierpienie serca nie powinno prowadzić do ciągłych obaw o swoje zdrowie (hipochondrja), które nieustannie dręczą człowieka. Tak samo ludzie ci nie powinni być egoistami, którzy dręczą swych bliźnich. Jeżeli choroba cielesna wywołuje chorobę duszy, to również zdrowie duchowe stanowi podstawowy warunek dla zdrowia ciała. Spokój wewnętrzny i równowaga duchowa są to balsam kojący dla serca.

Chory sercowy nigdy nie powinien zapominać o swojem cierpieniu, które jakgdyby rozstrzyga o prawodawstwie życia, jednocześnie chory o tem nie powinien myśleć. Czyż nie jest to sprzeczność? Jednak nie. Ludzie ci winni zachować się jak ojcowie rodzin w okresie starości. Mimo starości i bliskiej śmierci głowa rodziny nadal troszczy się o członków rodziny i w granicach zakreślonych korzysta z radości życia. Inne postępowanie byłoby nierozważne.

Zachowanie się najbliższego otoczenia. W okresie wyrównania postępowanie najbliższego otoczenia chorego jest bardzo trudne. Wszelka zbyt przesadna ostrożność, zarówno jak i każde zaniedbanie są szkodliwe. Droga złotego środka jest tu najlepsza. Trudno kogoś nauczyć właściwego postępowania w tym wypadku. Jest to rzecz uczucia i faktu. Każdy, kto przebywa w najbliższem otoczeniu chorego sercowego, nie powinien zapominać, iż jest on powołany do uczestniczenia w szlachetnym zbiorowym wysiłku. Postępowanie jego może być dla chorego wielce korzystne, lub w razie niewłaściwego zachowania się — wyrządzić mu krzywdę.

Wspólny cel najbliższego otoczenia jest to stworzenie spokojnych

a pogodnych warunków domowych. Jak to osiągnąć, o tem rozstrzygają właściwości charakteru chorego. Mówi się, że prawdziwy charakter człowieka uwydatnia się podczas gry w karty. Jeszcze w większym stopniu dotyczy to choroby. Wszystko co piękne i co znajduje się w głębi duszy ludzkiej zostaje ujawnione nie przez własną chorobę, lecz przez cierpienie, które dotyczy osoby najbliższej. Jak często przed oczami lekarza ujawniają się obrazy bohaterstwa i ofiarnej miłości bliźniego! Niestety jednocześnie przy tej sposobności człowiek niekiedy wykazuje w odrażającej nagości swój podły egoizm i tchórzostwo.

Bardzo wiele przykrości wypada niekiedy znosić ze strony chorego cierpliwie. Chory może się stać zbyt drażliwy, podniecony i niesprawiedliwy dla otoczenia. Szczególnie dotyczy to neurasteników, którzy ciągle oskarżają otoczenie i są zgorzkniali. Jednak takie postępowanie nie powinno wywoływać odpowiedzi ze strony otoczenia.

Chorego nie należy wychowywać z surowością, gdyż każde podniecenie i wzburzenie może mu wyrządzić niepowetowaną krzywdę. Chory sam winien być względem siebie surowy, dla niego energiczne hamowanie samolubstwa jest poważnym obowiązkiem, dla otoczenia zaś stosowna jest odpowiednia pobłażliwość i wyrozumiałość. Zapomocą taktownego i ostrożnego napomnienia co do zlecenia lub zakazu lekarskiego można uzyskać bardzo wiele korzyści. Nieustanny ścisły nadzór w krótkim czasie staje się zbyt uciążliwy, wytwarza uczucie niewolnictwa i choroby, wreszcie czyni tyranję miłości nieznośną.

Tak jak dobra i mądra małżonka jest w stanie kierować opornym małżonkiem według swej woli *bez jego wiedzy*, tak samo trzeba postępować z chorymi, aby ich zbytnio nie obciążać i niepokoić oraz nie pozbawiać ich uczucia swobody.

Duży błąd popełniają życzliwi krewni przez to, że nie mogą oni ukryć przed chorym własnych obaw. Wymaga to niekiedy wprawdzie dużego przezwyciężenia się. Nieraz są to prawdziwi pocieszyciele, którzy ze strapionem sercem, potrafią w obecności ciężko chorego zdobyć się na uśmiech i wysnuwanie planów na przyszłość.

Zbyt wiele troskliwości wyrządza nieraz chorym dużą krzywdę. W jednym przypadku szlachetna żona z wielkiem poświęceniem się roztaczała opiekę nad chorym mężem. Chory czuł się zupełnie dobrze i należycie korzystał z życia. Jednak jego zadowolenie życiowe ciągle było zakłócone, gdyż zawsze czuł on na sobie zaniepokojone spojrzenie żony, która przy każdej stosownej lub niestosownej okoliczności podczas jedzenia, przy grze w karty, w towarzystwie, w teatrze ciągle wracała się do niego szeptem z uwagami: czy czujesz się dobrze?

Zdaje mi się, że jesteś trochę blady. Czy nie odczuwasz kołatania serca? Twoje wargi są dzisiaj trochę sine.

Zbyt wiele troskliwości może dopiero spowodować pogorszenie stanu chorego.

Jest rzeczą zrozumiałą, iż należy trzymać zdala od chorego wszelkie przykrości. Jeśli chodzi o listy z przykrą treścią, to czasem trudno jest listy te ukryć przed chorym zwłaszcza, gdy istnieje możliwość, że chory list odszuka i później dozna jeszcze większej przykrości. Listy o przykrej treści odgrywają wybitną rolę w dziejach ludzkich zmartwień. Piszący listy nie może tłumić tonu swego głosu, tak samo nie jest on w stanie złagodzić popełnionego nietaktu, jak to ma miejsce podczas rozmowy.

Niezmiernie trudno zakomunikować choremu żałobną wiadomość, co wymaga niekiedy dużego taktu. Jeżeli lekarz jest jednocześnie przyjacielem domu, wówczas najlepiej by on przyjął na siebie ciężki ten obowiązek. Niekiedy trudno jest ukryć przed chorym przykre wiadomości, gdyż może on dowiedzieć się o tem z gazet.

Trudno jest przewidzieć wszelkie możliwości, nakreślić odpowiednie wskazówki. Kto odczuwa prawdziwą miłość bliźniego, ten bez wskazówek obierze drogę właściwą.

Djeta. Jeżeli nie współistnieją: cukrzyca, dna (artretyzm) lub choroby nerek, wówczas w zasadzie chory może jeść wszystko, do czego był dotychczas przyzwyczajony. Posiłki winny być częste lecz nieobfite. Bardzo wskazane jest obfite I-sze śniadanie, składające się z 2-ch jaj lub nawet potrawy mięsnej, chleba z masłem, mleka, kakao, kawy lub herbaty i owoców.

Stosowanie ścisłej i ograniczonej djety powoduje rozdrażnienie i zły humor. Należy uwzględnić niechęć do niektórych potraw oraz upodobania dla innych. Jeżeli nie można zastąpić kawy przez kakao, mleko, wówczas najlepiej spożywać bardziej rozcieńczoną kawę z mlekiem. Niekiedy kawa powoduje kołatanie serca, wówczas należy zastąpić kawę mlekiem lub kakao.

Zasadniczo mają być dziennie 3 posiłki główne: I-sze śniadanie, obiad i kolacja oraz 2 posiłki dodatkowe: II-gie śniadanie (godz. 10) i podwieczorek (godz. 5 pp.).

Duże znaczenie posiada drugie śniadanie. Winno ono stanowić przyjemną chwilę wypoczynku w okresie przedpołudniowym. Należy zarzucić przyzwyczajenie spożywania II-go śniadania podczas pracy. Z wspomnień dzieciństwa i okresu szkolnego każdy wie, iż II-gie śniadanie spożywane było ze szczególnym apetytem. II-gie śniadanie winno być dość skąpe i składać się z chleba z masłem lub szynką, ewentualnie marmeladą.

Co do obiadu należy pozostawić dużą swobodę, jednak konieczne jest ograniczenie spożycia białka (mięsa), i zwiększenie spożycia węglowodanów (jarzyny, owoce, kasze). Najstosowniejszy czas dla obiadu jest to godz. 1-sza pp. Jeżeli ktoś jest przyzwyczajony do piwa lub wina, można zezwolić na $^1/_2$ litra tych napojów.

Podwieczorek (godz. 5-ta pp.) winien składać się z potraw płynnych jak kakao, mleczna kawa, lekka herbata. W ten sposób można uniknąć upośledzenia apetytu do kolacji.

Kolacja winna być między 7-mą — 8-mą, przyczem nie powinna być zbyt obfita ze względu na sen.

Wogóle djeta winna uwzględnić upodobania chorego. Jeżeli jednak chory przedtem odżywiał się niewłaściwie (przekarmianie, niedostateczne żywienie), wówczas konieczne jest uregulowanie djety.

Przy ogólnem wycieńczeniu może być konieczna djeta tucząca z dużą ilością tłuszczów i mleka. Oczywiście tego rodzaju djeta winna być przeprowadzona pod kontrolą lekarską.

Co do mięsa należy stosować się do stanu żołądka. Jeżeli żołądek jest wrażliwy, wówczas lepiej spożywać mięso siekane i gatunki delikatniejsze: ryby (z wyjątkiem węgorza i łososia), drób (z wyjątkiem gęsiny i kaczki), wreszcie cielęcina i móżdżek.

Potrawy muszą być dobrze przeżuwane. Należy doprowadzić do porządku uzębienie.

Szczególnej uwagi wymaga obstrukcja. Codzienne stosowanie środków przeczyszczających (gorzka sól) jest szkodliwe. Pomyślnie w tym wypadku działają masaże brzucha, wykonane przez rękę fachową. Leczenie masażem winno trwać 4 tygodnie.

Bardzo korzystnie działają w przypadkach obstrukcji owoce, figi, kompot z jabłek oraz stosowny kefir.

Przy biegunce (rozwolnieniu) wskazane są: kakao, kleik ryżowy z żółtkiem, żelatynka z czarnych jagód, ryż, kaszka.

Umiarkowane spożycie piwa lub wina jest dozwolone. Dozwolone jest również palenie papierosów, jednak nie więcej niż 5 sztuk dziennie.

Djeta przy odtłuszczaniu. Zbyt energiczna djeta odchudzająca jest bardzo szkodliwa. Po 40 latach już nie należy podejmować leczenia odchudzającego zbyt forsownego. Przed 40 laty podczas kuracji odchudzającej spadek wagi nie powinien przekraczać 1 kilo w ciągu tygodnia.

Prócz djety w tym wypadku stosować można gimnastykę leczniczą, nacierania i kąpiele kwasowęglowe.

Mieszkanie. Tęperatura mieszkania winna wynosić 19° C. Wilgotne mieszkanie jest szkodliwe. W pokojach należy unikać przeciągów. Na noc sypialnia nie powinna być opalona.

Sen. Bezsenność jest źródłem ciężkiego cierpienia dla chorego. Normalnie sen winien trwać od 6 do 8 godzin. Dłuższy sen powoduje osłabienie organizmu. Zbyt krótkotrwały sen nie wystarcza, aby ciało i duch wypoczęły i zdążyły zgromadzić nowe siły. Bezsenność należy zwalczać wszelkiemi sposobami!

(*d. c. n.*)

Dr. med. A. S. (Wilno)

O PIELĘGNOWANIU CHORYCH W WARUNKACH DOMOWYCH

Wyzdrowienie chorego jest uwarunkowane od dokładnego spełnienia zleceń lekarskich, przestrzegania zasad higjeny i stosownej djety. Wynika stąd, iż należyte *pielęgnowanie* jest nie mniej ważne niż właściwe leczenie.

Pielęgnowaniem chorego nazywamy wszelkie starania skierowane ku ulżeniu jego doli i sprzyjające rychłemu wyzdrowieniu. Starania te odnoszą się do otoczenia chorego t.j. do pokoju i łóżka i do jego osoby; te ostatnie obejmują: utrzymanie chorego w czystości, pomoc

przy załatwianiu potrzeb naturalnych, żywienie, podawanie leków i rozmaite zabiegi wykonywane u chorych.

Nie zawsze jest możliwem, aby chory korzystał z pomocy pielęgniarskiej osób wyszkolonych fachowo, często opieka nad chorym musi być poruczona najbliższemu otoczeniu, które niedostatecznie jest obeznane z zasadami pielęgniarstwa.

W artykule niniejszym będą podane zasadnicze wiadomości z zakresu higjeny i djety chorych, przebywających w warunkach domowych. Wiadomości te są niezbędne dla najbliższej rodziny chorego, aby w ten sposób zapewnić mu należytą opiekę.

Pokój chorego. Pokój chorego powinien być słoneczny, suchy i dosyć obszerny. Aby korzystać z promieni słońca — wybieramy, jeżeli można, pokój z oknami od wschodu lub południa. Pożyteczną bardzo jest rzeczą dla chorego, jeżeli ma on do rozporządzenia 2 pokoje, z których może korzystać naprzemian; ułatwia to bardzo sprzątanie i przewietrzanie.

Wilgotny pokój jest szkodliwy dla zdrowych. tembardziej zatem dla chorych.

Pokój powinien być dosyć duży, aby zawierał dosyć powietrza potrzebnego dla oddychania i miejsca dla osoby, pielęgnującej chorego.

Wszelkie rzeczy zbędne należy z pokoju usunąć; dotyczy to firanek i dywanów, które zawierają dużo kurzu i z trudnością dają się oczyścić.

Niezbędne sprzęty w pokoju chorego. W pokoju chorego winny się znajdować następujące sprzęty:

1) umywalnia. Bardzo dogodna jest umywalnia z rezerwoarem lub wodociągiem. Często jednak wystarczyć musi jakakolwiek podstawa z miską, dzban wody, mydło, szczotka do rąk, wiadro do zlewania,

2) stolik przy łóżku,

3) szafa dla czystej bielizny i środków opatrunkowych (brudna bielizna nie powinna się znajdować w pokoju chorego),

4) kilka krzeseł,

5) termometr,

6) dzwonek przy łóżku,

7) naczynie do moczu i podstawa (basen),

8) termometr do mierzenia ciepłoty ciała,

9) spluwaczka.

W zimie należy *ogrzewać* pokój chorego do 14° C, jeżeli chory leży w łóżku i do 17° C, dla chorych nie leżących. Aby utrzymać

możliwie jednakową temperaturę, trzeba palić *rano i wieczorem*.

W lecie podczas wielkich upałów staramy się ochładzać powietrze w pokoju przez otwieranie okien w nocy i zamykanie ich w dzień, oprócz tego zasłaniamy okna od słońca, wieszamy w pokoju mokre chustki, stawiamy kubły z lodem i otwieramy drzwi dla przewiewu.

Bardzo ważne jest *przewietrzanie pokoju*, t. j dostarczanie choremu świeżego powietrza. W lecie można przeważnie dniem i nocą pozostawić okna otwarte, albo umieścić łóżko na werandzie. W zimie zaś należy rano i wieczorem otwierać okna na 10—15 minut. Nie powinno się przytem obawiać się przeziębienia chorego leżącego w łóżku, jeżeli dobrze on jest przykryty, przeziębieniu bowiem ulega organizm tylko wówczas, gdy jest on wystawiony na *dłuższe* działanie zimna przy niedostatecznem okryciu. Możemy zresztą podczas przewietrzania osłonić chorego zapomocą parawanu lub chustki zawieszonej w końcu głowowym łóżka. Przewietrzania pokoju należy unikać w czasie, gdy chory mocno się poci lub gdy musi być dla jakichkolwiek powodów odkrywany.

Przewietrzanie pokoju jest konieczne, aby zapewnić choremu dostateczną ilość tlenu, dlatego też kadzenie i rozpylanie rozmaitych płynów aromatycznych nie może zastąpić przewietrzania.

Powietrze może być nadto zanieczyszczone przez domieszki gazów o nieprzyjemnej woni, pochodzących z wydzielin chorego, rozkładających się resztek pokarmów, nieczystych naczyń i t.d. Temu zanieczyszczeniu łatwo zapobiec przez zachowanie czystości i przewietrzanie. O wiele większą rolę w zanieczyszczaniu powietrza posiada kurz i pył.

Cząsteczki kurzu szkodliwie oddziaływać mogą na chorego w dwojaki sposób. Po pierwsze *mechanicznie*, wywołując podrażnienie i stan kataralny błon śluzowych oczu, nosa, gardła, krtani i płuc. Powtóre kurz może być szkodliwy ze względu na znajdujące się w nim bakterje chorobotwórcze. Dla pozbycia się zatem zanieczyszczeń trzeba powietrze w mieszkaniu odnawiać czyli odświeżać.

Sprzątanie pokoju. Przy sprzątaniu pokoju nie należy kurzu zamiatać, gdyż w ten sposób kurz przedostaje się do powietrza. Najlepiej wycierać kurz wilgotną ściereczką. Oddychanie powietrzem zakurzonem jest nietylko szkodliwe, lecz czasem niebezpieczne, gdyż kurz zawierać może zarazki chorobotwórcze.

Pokój, który zajmował chory na chorobę zakaźną winien być po jego wyzdrowieniu dokładnie oczyszczony i zdezynfekowany.

Łóżko i pościel. Najwygodniejsze jest łóżko żelazne, które łatwo utrzymywać w czystości. Najhigjeniczniejsze są materace z włosia końskiego, ewentualnie z siana lub słomy. Piernatów dla chorych używać nie należy, gdyż w piernatach ciało chorego zbyt głęboko pogrąża i niepotrzebnie chorzy ulegają nadmiernemu ogrzaniu. Łóżko winno być tak ustawione, aby można było podejść z obu stron.

Ważne jest bardzo *prześcielanie łóżka*, które powinno odbywać się codziennie, ale tylko dla uporządkowania wszystkiego, co w łóżku się znajduje, dla usunięcia zbrudzonej lub mokrej bielizny, lecz również dla przewietrzania całego łóżka i pościeli, aby w ten sposób usunąć zanieczyszczone powietrze. W razie jeżeli chorego z łóżka ruszyć nie można, albo jeżeli niema odpowiednich dla tego osób, *zmiana prześcieradła* odbywa się w sposób następujący: usuwa się poduszki z łóżka, chorego układamy na boku, od jego strony grzbietowej usuwamy z połowy łóżka zużyte prześcieradło przez sfałdowanie go i ułożenie tuż przy grzbiecie chorego, świeże prześcieradło zwijamy wzdłuż do połowy w wałek, który układamy również przy grzbiecie chorego, a częścią niezwiniętą pokrywamy odpowiednią połowę łóżka. Odwróciwszy teraz chorego na drugi bok ponad wałkiem, usuwamy z drugiej strony w zupełności prześcieradło zużyte i przez rozwinięcie wałka pokrywamy drugą połowę łóżka świeżem prześcieradłem.

W podobny sposób zmieniamy podkłady.

Utrzymywanie chorego w czystości. Utrzymywanie chorego w czystości jest nadzwyczajnie ważnem zadaniem przy pielęgnowaniu chorego. Najłatwiejszym sposobem oczyszczania całego ciała jest kąpiel całkowita czyli wanna. W braku wanny zmuszeni jesteśmy poprzestać na codziennem obmywaniu chorych. Jeżeli chory nie może się sam umyć, wówczas osoba pielęgnująca uskutecznia umycie chorego zapomocą płatków płóciennych wielkości około 30 centymetrów kwadratowych, które polewa się nad miednicą coraz to świeżą wodą z niedużego naczynia o pojemności 1-2 litrów; o wiele wygodniej jest, jeżeli to polewanie uskutecznia osoba druga. Przed umyciem chorego osoba pielęgnująca powinna też najsamprzód umyć własne ręce. Myć należy najpierw twarz, głowę, szyję, potem ręce. Do mycia twarzy używa się płatka materjału cienkiego, do innych części ciała — z materjału grubszego np. barchanu lub płótna kąpielowego. Płatki należy codzień wyprać i przegotować.

Ręce należy starannie obmywać choremu parę razy dziennie, brud

bowiem z rąk łatwo zanieczyścić może rozmaite okolice ciała: brudnymi palcami wprowadza się często zarazki do oczu, nosa, ust i zanieczyszcza się owrzodzenia i rany. Również o czystości nóg chorego zapominać nie należy.

Oczyszczanie jamy ustnej i zębów może uskutecznić sam chory przez płókanie i przy pomocy szczoteczki i proszku do zębów, albo też, u bardzo osłabionych chorych wykonywa to osoba pielęgnująca zapomocą uprzednio przygotowanych pendzelków z waty. Szczególnie ważne jest oczyszczanie jamy ustnej wieczorem, ponieważ w ten sposób można zapobiec rozkładaniu się w ustach resztek pokarmowych podczas nocy. Trzeba przytem zwracać uwagę oprócz zębów na dziąsła, język, a także podniebienie i gardło, gdzie często, zwłaszcza u ciężko chorych gorączkujących, rozwijają się pleśniawki, grzybki te muszą być usuwane przez wycieranie co parę godzin 5% roztworem boraksu. Zasychający język i wargi smaruje się parę razy dziennie gliceryną czystą lub rozcieńczoną wodą, albo też używamy do tego celu olejku migdałowego. Utrzymanie w czystości jamy ustnej poprawia apetyt.

Szczególnych starań wymaga utrzymanie w czystości *okolicy odbytu i części płciowych*, ponieważ te części ciała wraz z sąsiednią *okolicą krzyżową* często bywają zanieczyszczone przez wydzieliny. Okolica krzyżowa jest nadto wystawiona na ucisk ze strony pościeli, co powoduje iż niekiedy rozwijają się tu *odleżyny* zwłaszcza u ciężko chorych. Dla utrzymania w czystości tych okolic ciała możemy u chorych niezbyt osłabionych stosować kąpiele nasiadowe, u chorych zaś, którzy łóżka opuścić nie mogą, trzeba części te starannie obmywać codziennie nad basenem i oprócz tego po każdem wypróżnieniu. Okolicę krzyżową a także grzbiet obmywamy wodą przy ułożeniu chorego na boku — chłodną wodą z dodatkiem octu zwyczajnego lub aromatycznego (2 łyżki na pół litra), lub też spirytusem i po dokładnem osuszeniu pudrujemy talkiem.

Oprócz tego zwykłego codziennego mycia, chorym, którzy dłużej są zmuszeni pozostawać w łóżku, wycieramy codziennie całe ciało (najlepiej wieczorem) grubym płatkiem zmoczonym wodą z octem; nacieramy kolejno ręce, piersi, brzuch, nogi, potem grzbiet, osuszając każdą część oddzielnie.

Dla uniknięcia odleżyn trzeba też dbać, aby pościel była dosyć miękka i bez fałd. W celu zmniejszenia ucisku ze strony pościeli podkłada się pod krzyż poduszkę z pierza, pokrytą skórą jelenią, lub gumowe poduszki powietrzem lub wodą wypełnione, które pokryć należy płótnem. Poduszki te mają postać obręczy, albo też podkowy, — ta

ostatnia ułatwia podstawienie basenu. Ważną w tym względzie gra rolę *zmiana ułożenia chorego*, mianowicie układanie go naprzemian to na jednym, to na drugim boku, przyczem u chorych bardzo osłabionych posługujemy się dla oparcia wałkiem ułożonym wzdłuż grzbietu. Gdy odleżyny się utworzą, należy je pokryć odpowiednim opatrunkiem, do którego stosuje się wazelinę borną lub pastę cynkową.

Dla utrzymania w należytej czystości wspomnianych części ciała, a tem samem dla możliwego zabezpieczenia chorego przed odleżynami ważną gra rolę częsta zmiana prześcieradeł i podkładów.

(d. c. n.)

Dr. med. Aleksander Floda (Kraków)

POCZUCIE ZDROWIA

Tak zwane poczucie zdrowia jest specjalnem uczuciem, zupełnie nieraz z prawdziwym stanem zdrowia w parze nie idącem i często podmiotowem. Tak np. teraz mogę się czuć zdrowym, a za chwilę tego o sobie powiedzieć bym nie mógł, choć właściwie nie wiem co mi brakuje.

Poczucie zdrowia nazwano też samopoczuciem. Ludzie chorzy odczuwają dobitnie to odczucie i jednego dnia czują się dobrze, a innego fatalnie. Obserwuje się to wybitnie u gruźlików.

Samopoczucie odgrywa wybitną rolę u ludzi nerwowych. Jednego dnia są silni, zdrowi, pełni energji i ochoty do życia, drugiego zaś chorzy, bezsilni, do niczego nie zdolni.

Widzimy więc z tego, że poczucie zdrowia jest bardzo względnem i opierać się na niem nie można, zwłaszcza nie może tego czynić lekarz w ocenie zdrowia. Poczucie to można pewnemi lekami i środkami podnieść, przyczem następuje pewne podniecenie sztuczne.

Ale poczucie zdrowia pomaga nieraz w leczeniu. Ludzie, którzy w chorobie „czują się dobrze" wyzdrowieją o wiele prędzej, aniżeli ci, którzy czują się stale „źle".

Zbyt wielkie obserwowanie stanu swego zdrowia, jak to np. u neurasteników ma miejsce, prowadzi często do tego, że taki osobnik zaczyna siebie obserwować i wyczuwać pewne zmiany, przez co czuje się nieswojo lub nawet źle, co nie przeszkadza, że za chwilę w stanie podniecenia i zabawy zapomni zupełnie o dolegliwościach i osłabieniu, które odczuwał przed chwilą.

Dr. med. Fr. B. (Wilno)

OBSTRUKCJA JAKO OBJAW STARZENIA SIĘ ORGANIZMU

Starość i zmiany wsteczne. Starość jest wyrazem zmian wstecznych w tkankach organizmu. Wskutek zużycia się energji komórek na schyłku życia następują, zmiany wsteczne, które są przeciwieństwem procesów rozwoju i wzrostu. Na zmiany wsteczne składają się: zanik (atrofja), zwyrodnienie tłuszczowe i zwapnienie. Zanik polega na zmniejszeniu się objętości komórek organizmu oraz upośledzeniu ich czynności. Przy zwyrodnieniu zamiast wartościowych części komórkowych wytwarzają się różne bezużyteczne składniki (tłuszcz, tkanka łączna). Tkanka łączna jest to tkanka składająca się z włókien, które nie pełnią żadnych czynności pożytecznych dla organizmu. Jedyne znaczenie tkanki łącznej polega na wypełnianiu luk, powstałych po zranieniu i zaniku innych tkanek.

Wskutek zmian zanikowych w okresie starczym tkanka mięśniowa zatraca w dużym stopniu swą zdolność do kurczenia. To samo dotyczy również warstw mięsnych w narządach wewnętrznych. Podobnie jak ludzie starzy tracą siłę mięśniową w kończynach, tak samo ulegają upośledzeniu siła mięśnia sercowego, sprężystość warstwy mięsnej naczyń, wreszcie czynność ruchowa przewodu pokarmowego.

Zanik komórek gruczołowych powoduje zmniejszone wydzielanie we wszystkich gruczołach. Szczególnie dotyczy to gruczołów, wydzielających soki trawienne.

Ogólne objawy starości. Starość jest okresem wstecznego rozwoju organizmu (inwolucji) w przeciwieństwie do poprzedniego stanu postępującego rozwoju (ewolucji).

W ostatnich latach życia następuje ogólne wyniszczanie organizmu. Włókniste i sprężyste tkanki ulegają zwapnieniu, obieg krwi staje się coraz bardziej utrudniony, we wszystkich narządach występują procesy zanikowe. Skóra nad narządami, które uległy zanikowi, układa się w zmarszczki; energja mięśniowa nieustannie zmniejsza się. Wreszcie występuje ogólne wyniszczenie duchowe i cielesne.

Początek starości waha się między 60 a 70 rokiem życia. Niekiedy jednak człowiek już jest stary mimo, iż liczy sobie tylko 50 lat, innego znów można uważać jeszcze za młodego mimo 65 lat. Różne schorzenia przyspieszają wystąpienie starości. Zwłaszcza dotyczy to alkoholizmu i chorób reumatycznych.

Niepomyślne warunki klimatyczne, ciężka praca w niehigjenicznych warunkach, przykrości i troski pociągają za sobą przedwczesne starzenie się.

Niepodobna łączyć występowania starości z jedną jakąkolwiek przyczyną. Wchodzą tu w rachubę liczne a różnorodne czynniki.

Zmiany zanikowe, odbywające się w organizmie starczym, powodują upośledzenie czynności wszystkich narządów. Zęby wypadają, wskutek czego prawidłowy akt żucia staje się niemożliwy. Wydzielanie gruczołów trawiennych jest zmniejszone. Wypróżnienia są utrudnione.

Jeżeli badać tkanki w okresie starości pod mikroskopem, wówczas stwierdza się zmniejszenie się ilości płynów tkankowych, wysuszenie komórek, tłuszczowe zwyrodnienie tkanek, gromadzenie się wapnia i zmiany zanikowe.

Budowa i czynności przewodu pokarmowego. Zadaniem przewodu pokarmowego jest należyte zużytkowanie pokarmów oraz wydalanie odpadków pokarmowych. Ruch mas pokarmowych w przewodzie pokarmowym odbywa się dzięki ustawicznym skurczom ścianki jelitowej. Są to t.zw. ruchy robaczkowe jelit. Dzięki wspomnianym skurczom masy pokarmowe posuwają się nieustannie w kierunku otworu odbytowego.

Ruchy robaczkowe jelit odbywają się dzięki włóknom mięsnym, które przeważnie okrężnie są ułożone dokoła światła jelita.

Wszystkie pokarmy ulegają w jelitach niemal całkowitemu rozpuszczeniu dzięki sokom trawiennym. Oczywiście, iż pokarmy dokładnie rozdrobnione łatwiej podlegają działaniu soków trawiennych. Podobnie jak sproszkowany cukier prędzej rozpuszcza się w herbacie, niż cukier w kostkach, tak samo pokarmy rozdrobnione i płynne łatwiej

rozpuszczają się w sokach trawiennych. Właściwie trawienie rozpoczyna się już w jamie ustnej pod wpływem działania śliny, która wydziela się z odpowiednich gruczołów (ślinianek). Pod wpływem soków trawiennych pokarm ulega rozpuszczeniu, poczem następuje wchłanianie rozpuszczonych składników pokarmowych (białko, węglowodany, tłuszcze) do organizmu. Wchłanianie odbywa się zapomocą drobnych wypustek znajdujących się na błonie śluzowej jelit. Wypustki te noszą nazwę kosmków. W kosmkach pokarmy przedostają się do sieci naczyniowej, zaś stąd wędrują do wątroby. Wreszcie wchłonięte pokarmy zostają zupełnie upodobnione do składników ciała ludzkiego. Czynność ta nosi nazwę *przyswajania pokarmów*.

Dla ruchu robaczkowego jelit soki trawienne posiadają duże znaczenie, gdyż pobudzają one czynność ruchową jelit.

W tych przypadkach, gdy warstwa mięśniowa ścianki jelit jest osłabiona, ruchy robaczkowe ulegają upośledzeniu, co pociąga za sobą obstrukcję.

Zmiany starcze narządu pokarmowego. Jak wspomniano wyżej, zmiany zanikowe dotyczą mięśni zewnętrznych oraz warstwy mięsnej narządów wewnętrznych.

Daleko idące zmiany występują w obrębie narządu pokarmowego. *Zęby* wypadają spowodu zarośnięcia otworów zębowych, przez które ząb jest zaopatrzony w naczynia krwionośne. *Żołądek* jest bądź rozszerzony, bądź zwężony. W niektórych przypadkach istnieje zgrubienie ścianki żołądka, które jest wywołane przez rozrost tkanki łącznej. Błona śluzowa wykazuje szereg zgrubiałych gruczołów. Ścianka jelit ulega zanikowi. W jelitach grubych występują drobne uwypuklenia błony śluzowej, które są oddzielone od warstwy mięsnej. Trzustka i wątroba ulegają zanikowi, któremu towarzyszy rozrost tkanki łącznej.

(d. c. n).

ODCINEK

ZARYS DZIEJÓW HIGJENY

IV

Odznaczające się zdrowiem, zahartowane dzieci spartańskie miało w swej opiece państwo, starając się stworzyć dla nich jaknajlepsze warunki dalszego rozwoju, przez usuwanie złych wpływów moralnych. Wychowanie państwowe dotyczyło obu płci i troszczyło się nietylko

o odpowiedni dobór przyszłych małżeństw, ale nawet o odpowiednie, skromne ich odżywianie i minimum zajęć fizycznych i zawodowych.

Higjena Ateńczyków zasadzała się na nieco odmiennych przesłankach. Wprawdzie i tu zastosowano system zahartowania młodzieży i opracowano sposób życia dorosłych, który polegał na przebywaniu na słońcu i powietrzu, kąpielach, masażach i gimnastyce, ale Ateńczycy umieli dostosować swoje wychowanie do wzniosłych wskazań swego prawodawcy i rządca *Solona* który, chciał by każdy Ateńczyk „miał duszę mędrca w ciele atlety". Oprócz gimnastyki nie zapominali Ateńczycy troszczyć się o równomierny rozwój i grację całego ciała, przy równoczesnej trosce o rozwój umysłu i inteligencji. Dla osiągnięcia elegancji ruchu i postaci uczono młodzież oprócz gimnastyki również biegów, tańca, sztuki zapaśniczej, rzucania dyskiem i oszczepem, boksu i pływania, a nawet ludzi starszych uczono w „gimnazjach" (szkoły lekkoatletyczne) sztuki utrzymywania zdrowia zapomocą odpowiednich ćwiczeń fizycznych i djety. Jak cała cywilizacja Ateńczyków była i higjena ich niezwykle harmonijna. Ćwiczenia fizyczne w „gimnazjach" przeplatane były dyskusjami o najwznioślejszych zagadnieniach filozoficznych, ćwiczenia ciała z ćwiczeniami umysłu. W bezpośrednim połączeniu z publicznemi „gimnazjami" (od słowa: gymnos — nagi, gdyż ćwiczenia odbywały się zupełnie nago), były publiczne łaźnie i kąpieliska. Każde kąpielisko składało się z właściwego kąpieliska z wannami lub basenem oraz korytem. Z tego koryta czerpano wodę dla oblewań. Następnem pomieszczeniem była „maściarnia", w której namaszczano olejkami ciało i włosy po kąpieli, trzeciem wreszcie pomieszczeniem była ubieralnia. Ponadto w kąpieliskach były urządzenia łaziebne dla łaźni parowych oraz dla następnych kąpieli zimnych i gorących i urządzenia te stosowano przed głównym posiłkiem, jako jeden z głównych zwyczajów ateńskiego życia codziennego. Nierzadko budowano „gimnazja" nad brzegami rzek, stawów i morza, by bezpośrednio po ćwiczeniach móc korzystać z letniej, odświeżającej kąpieli.

Jako dalszy ciąg higjeny społecznej, którą u ludów swych zapoczątkowali Lykurg i Solon — uważać należy filozoficzną szkołę Pytagorasa i jego uczni, która tworzyła pewnego rodzaju zakonne stowarzyszenie oparte o surowe przepisy djetetyczne i moralne, a któremu przypisywane były niektóre ważniejsze urządzenia organizacyjne zainstalowane zwłaszcza w greckich kolonjach w południowej Italji, odwadnianie miast, ochrony przed szirokkiem i t.p.

Hippokrates. Prawdziwą epoką w rozwoju higjeny i medycyny

w starożytności, epoką z której odkryć wskazań korzysta i dzisiejsza medycyna — stanowi szkoła medyczna Hippokratesa, utworzona przez tego genjalnego badacza i natchnionego mędrca w piątym wieku przed Chrystusem. Już sam system badań nad przyczynami chorób, oparty o badania przyrody, odbił się wspaniałem echem na całej wiedzy medycznej, a szczególniej na higjenie, jako jednej z najważniejszej tej gałęzi. Pozostaje wciąż tajemnicą, czy Hippokratesą zarządzeniem były masowe kadzenia i palenie ognisk na ulicach Aten podczas dżumy panującej naonczas w tem mieście, tem niemniej jednak jego rozprawy o powietrzu, wodzie, glebie i wpływie mieszkań i zawodu na zdrowie, jego poglądy na zależność konstytucji od miejsca zamieszkania i czasu, wpływ tych spraw na choroby tak występujące pojedyńczo, jak i epidemicznie, jego uzasadnienia, że warunki socjalne mają niezaprzeczony wpływ na zmianę myślenia higjenicznego — świadczą niezbicie, że Hippokrates wyprzedził współczesnych sobie o całe dziesiątki wieków. Zupełnie w myśl poglądów mistrza wypowiadali się jego uczniowie, a Arystotelesowi wychowywanemu początkowo na lekarza, zawdzięczamy zdanie, że: „największy wpływ na zdrowie mają te dziedziny, których najczęściej ciało ludzkie potrzebuje, taki wpływ ma przedewszystkiem powietrze i woda“. W sensie wskazań Hippokratesa stały się „gimnazja“ i publiczne kąpieliska katedrami zdrowotnych zasad życia, zaopatrzenie miast w dostateczną ilość zdrowej wody przeszło z jego nauk do państwowego ustawodawstwa. Że przepisy te weszły w Atenach rzeczywiście w życie, świadczą do dzisiejszych czasów pozostałe ruiny wodociągów z gór Hymetu i Pantelikon do Aten, z których jednym sprowadzano do miast wodę do mycia i prania, drugim do picia, świadczy o tem również dopiero niedawno odkryty wodociąg na wyspie Samos, prowadzony tunelem przez góry, z którego podziemne arterje tworzyły kanały dla oczyszczania zaopatrywanych w wodę miast.

Budowa domów mieszkalnych nie podlegała również jedynie zasadom estetyki architektonicznej, lecz prowadzona była pod hasłem higjeny i wpływu mieszkania na zdrowie ciała i ducha. Mieszkania greckie były zawsze otwarte na wpływy przewietrzania, co przy tam-

tejszym klimacie równało się stałemu pobytowi na otwartem powietrzu. Również i luźne ubranie ich pozwalało na niekrępowanie niczem ruchu i stąd naturalny rozwój wszystkich części ciała. Pogrzeby zmarłych, jak to najnowsze badania wykazały, odbywały się u Greków w dwojaki sposób, mianowicie bądź grzebano zwłoki, bądź palono je. Pierwszy sposób był sposobem zwykłym, stosowanym wobec zmarłych na choroby niezakaźne w miejscach swego zamieszkania; gdy jednak śmierć następowała poza miejscem zamieszkania zmarłego, a zatem na polu bitwy lub podczas epidemji — zwłoki bywały spalane.

Na podstawie tych krótkich spostrzeżeń i wywodów historycznych możemy niezbicie stwierdzić, że wszystkie palące zagadnienia higjeny społecznej Greków, ich sposób życia, wychowania, stosunków płciowych, zdrowia publicznego i t.p., były szczegółowo opisane w dziełach filozoficznych i medycznych Platona, Arystotelesa i Hippokratesa, a znajomość historji wskazuje nam jasno, że do przepisów tych stosowały się ściśle państwa Greckie, jak długo istniały, jako wolne kraje. Z chwilą, gdy pod wpływem barbarzyńców zaczęła upadać u Greków higjena — rozpoczął się i powolny upadek polityczny państw i narodów Greckich.

(d. c. n.)

SŁUŻBA LEKARSKA W ZAKŁADACH PRACY

W wyniku badań stwierdzono, że istnieje duża różnica w chorobowości robotników, zatrudnionych w zakładach przemysłowych tego samego typu i odległych od siebie nieraz zaledwie o miedzę. Na Śląsku chorobowość górników jest wyższa o 25% od chorobowości hutników. Jest to zrozumiałe, ponieważ ryzyko utraty zdrowia przy pracy pod ziemią jest większe. Zupełnie nieoczekiwanym jednak jest fakt, że w okręgu częstochowskim sprawa przedstawia się naodwrót. Chorobowość hutników jest o 30% wyższa od chorobowości górników. To dziwne zjawisko wyjaśnić można tylko wyjątkowo niezdrowemi warunkami pracy w przemyśle hutniczym w okręgu częstochowskim. Taka nadmierna chorobowość ludności robotniczej, naraża gospodarstwo narodowe, przemysł i robotników na olbrzymie straty materjalne.

Jedyną drogą do umniejszenia tych strat jest zapoczątkowanie planowej akcji higjeny pracy w przemyśle polskim. Nasuwa się jednak pytanie kto ma ją prowadzić i w jaki sposób?

W wielu państwach uprzemysłowionych powołano do tego celu t. zw. *lekarzy fabrycznych*. W ten sposób np. rozwiązały to zagadnienie: Stany Zjednoczone, Rosja, poczęści Anglja, Niemcy i inne państwa. Lekarz fabryczny jest człowiekiem związanym bezpośrednio ze środowiskiem pracy, może zbliska czuwać nad załogą, warsztatem pracy, oraz metodami produkcji z punktu widzenia ochrony zdrowia i racjonalnej organizacji wysiłku ludzkiego. Zadania więc lekarza fabrycznego mają mieć charakter nietylko społeczny, lecz wkraczają także na teren produkcji. Lekarz fabryczny jest uzupełnieniem kierownictwa technicznego w dziedzinie organizacji pracy ludzkiej.

Często jednak można się spotkać z zarzutem, że wzory zagraniczne nie odpowiadają naszym warunkom. Chcąc uniknąć tego zarzutu, zorganizowano konferencję specjalistów i lekarzy fabrycznych, istniejących w kilku polskich zakładach przemysłowych, posiadających doświadczenie oparte na naszych stosunkach. Wygłoszone przez nich referaty przedstawiają szereg konkretnych przykładów korzyści, jakie przynosi akcja higjeny pracy wszystkim zainteresowanym czynnikom: pracodawcy, robotnikowi i społeczeństwu.

Prace konferencji zawierają bardzo obfity i ciekawy materjał w tym zakresie i powinny przyczynić się do zapoczątkowania powszechnej akcji higjeny pracy w przemyśle polskim. Powołanie przynajmniej w większych zakładach przemysłowych, całkowicie lub częściowo zatrudnionych lekarzy fabrycznych jest jednym z najważniejszych kroków na tej drodze.

NIESZCZĘŚLIWE WYPADKI W DOMU

Praca domowa na równi z każdą inną, kryje w sobie szereg momentów niebezpiecznych. Krótka nieuwaga, czasem lekkomyślność — i oto zmarnowane życie lub zdrowie. A przecież możnaby tego uniknąć, gdyby człowiek zawczasu pomyślał o możliwości wypadku i stosownie do tego pracę domową zorganizował.

Do najczęstszych wypadków w domu należy oparzenie wskutek nieostrożnego obchodzenia się z płynami łatwopalnemi. Ludzie dorośli zachowują się w tym wypadku jak dzieci. Wiedzą, że nie wolno podpalać w piecu naftą, albo przy czyszczeniu odzieży benzyną, palić ognia — a jednak stale i niepoprawnie igrają z własnem życiem.

Tragiczne bywają zatrucia przez pomyłkę. Pochodzą one stąd, że na flaszkach i torebkach nie umieszcza się napisów, co zawierają lub też, jeszcze gorzej, do flaszek z niewinnemi napisami wlewa się płyny trujące. Proszek do tępienia owadów, wsypany zamiast cukru, niejedno kosztował życie ludzkie. Tak samo esencja octowa, lub benzyna wypita ukradkiem w mniemaniu, że to jest wino lub wódka. A któżby zliczył cały szereg wypadków z lekarstwami, z których zdarto etykietę! Oto np. zdarzył się niedawno wypadek, że w prędkości wkroplono do oczu jodynę.

Zatrucia gazem i czadem są na porządku dziennym. Większość z nich powstaje wskutek odkładania naprawy pieca, lub instalacji gazowej do najbliższej sposobności. Niedbałość mści się.

A upadki przy myciu okien, o których się ciągle słyszy! Tak łatwo im zapobiec, wystarczy użycie pasa asekuracyjnego przy myciu okien. Ale któż to oto dba.

Nadchodzi pranie, służąca poszła do magla. Długo jakoś nie wraca — co się stało? A no zwyczajnie, stanęła pomiędzy ścianą a skrzynią magla, zagadała się na chwilę z sąsiadką i zgruchotało jej rękę. Ale gdyby magiel był tak umieszczony, ażeby skrzynia była zawsze oddalona od ściany, nie byłoby takich wypadków. Nikt jednak o tem nie pamiętał.

O bezpieczeństwie pracy w domu trzeba jednak zawsze myśleć i pamiętać. Po wypadku bywa już zapóźno.

WALKA Z UPADKIEM FIZYCZNYM ROBOTNIC PRZEMYSŁU WŁÓKIENNICZEGO

W wielkich ośrodkach przemysłu włókienniczego zaobserwowano oddawna, że robotnice zatrudnione od młodości w fabrykach włókienniczych wykazują niedorozwój fizyczny i że wskutek tego ulegają zaburzeniu ich funkcje macierzyńskie. Jest to zjawisko groźne dla pomyślnego rozwoju społeczeństwa.

Zagadnienie to zostało ostatnio zbadane szczegółowo przez uczonego japońskiego *Korekiro Ogawa*. Warunki pracy we włókiennictwie japońskiem są dla kobiet dużo cięższe niż w Europie. Zaczynają one pracę już w 14 r. życia (dawniej w 12 r. życia), wówczas, kiedy organizm ich nie rozwinął się jeszcze należycie. Pracują one ponadto w nocnych zmianach.

Przeprowadzone pomiary antropometryczne robotnic japońskich wykazały, że najsilniejszemu zahamowaniu ulega wzrost wysokości, zwłaszcza kończyn dolnych, w mniejszym zaś stopniu wzrost szerokości. Skutkiem pracy w fabrykach włókienniczych są częste zaburzenia ciąży wśród robotnic przemysłu włókienniczego, a mianowicie przedwczesne porody, poronienia i rodzenie nieżywych dzieci. Jest rzeczą charakterystyczną, że ilość tych zaburzeń wzrasta wraz z liczbą lat zatrudnienia.

Powodem zaburzeń jest z jednej strony przedwczesna i wytężona praca, z drugiej zaś niewłaściwa pozycja przy pracy. Robotnica skulona godzinami w nienaturalnej pozycji nie może prawidłowo fizycznie rozwijać się.

Tym ujemnym skutkom pracy zawodowej kobiet w przemyśle włókienniczym należy przeciwdziałać. Jednym z najskuteczniejszych środków walki jest sport i wychowanie fizyczne, pobudzające wszechstronny rozwój, z drugiej zaś strony właściwa organizacja pracy, np. racjonalny sprzęt do siedzenia. O konieczności prowadzenia akcji w tym kierunku powinien pamiętać przemysł włókienniczy.

NADESŁANE

Akademickie Koło Polskiego Czerwonego Krzyża w Warszawie powołane do życia z inicjatywy Koła Medyków w maju b. r. rozwija się w szybkiem tempie; obecnie liczy już około 200 członków ze wszystkich akademickich uczelni Stolicy. Nie jest ono organizacją samodzielną, lecz jedną z komórek P.C.K., cechuje ją jednak odrębny charakter zarówno ustroju jak i działalności, wynikający ze specjalnego środowiska macierzystego członków Koła.

W działalności swej młodzież zgrupowana w Kole postanowiła położyć specjalny nacisk na pracę w czasie pokoju, zmierzającą do podniesienia zdrowotności w społeczeństwie, ze szczególnem uwzględnieniem środowiska akademickiego i robotniczo-włościańskiego.

Realizacyjną pracę Koła prowadzą poszczególne Sekcje z których najważniejszą jest Sekcja Sanitarno-Społeczna, rozpadająca się na podsekcje działające na zupełnie konkretnych odcinkach i terenach.

Spośród nich wymienić należy: podsekcję szkół powszechnych i średnich — organizującą kursy z dziedziny higjeny i ratownictwa w nagłych wypadkach na terenie poszczególnych szkół; podsekcję szkół wyższych — organizującą również podobne kursy, lecz postawione na wyższym poziomie i obejmujące wykłady i zajęcia praktyczne, przedewszystkiem z dziedziny higjeny i chorób społecznych. W pierwszej z wyżej wymienionych podsekcji wykładają i prowadzą zajęcia studenci starszych lat medycyny, w drugiej zaś lekarze i działacze społeczni spośród starszego społeczeństwa.

Podsekcja ambulatorjów organizuje obecnie bezpłatne ambulatorjum dla najbiedniejszej ludności Warszawy na jednem z przedmieść. Lokal ofiarował Zarząd Miejski, bezpłatną zaś pracę — cały szereg lekarzy warszawskich, o instrumenta i specyfiki zwracamy się do ofiarności publicznej, która, mamy pewność nie zawiedzie naszych nadziei i umożliwi uruchomienie tej tak potrzebnej instytucji.

W dziedzinie zamierzeń należy zanotować tu zorganizowanie lotnego ambulatorjum dla najbiedniejszej ludności okolic Warszawy. W stadjum organizacji znajduje się jeszcze cały szereg innych podsekcji jak robotnicza, opieki nad matką i dzieckiem, wiejska i t. p.

Oprócz tego Sekcja Sanitarno-Społeczna prowadzi przysposobienie sanitarno-społeczne dla członków Koła.

Pozostałe dwie Sekcje mają charakter raczej pomocniczy i wewnętrzny, zajmują się propagandą haseł, werbowaniem członków dla Koła, organizowaniem życia towarzyskiego i niezmiernie ważną rzeczą — zdobywaniem potrzebnych funduszów.

Akademickie Koło P. C. K. mieści się przy ul. Kruczej 34 m. 1.



P. DR MED. F. K. WE LWOWIE: cenne uwagi Pana doktora przyjęliśmy do wiadomości, wykorzystamy je w najbliższym czasie.

P. OLGA K. W MYSŁOWICACH: sprawa przejściowa, związana z wrażliwością systemu nerwowego. Niema żadnego wpływu na przyszłe potomstwo.

„STAŁY PRENUMERATOR“ w PIŃSKU: obawy nieuzasadnione, jednak radzimy chore oczy i powieki pokazać lekarzowi — okuliście.

„NIESZCZĘŚLIWY“ w BIAŁYMSTOKU: niestety, przeciw nadmiernemu owłosieniu medycyna nie zna nieszkodliwego i radykalnego lekarstwa. Najmniej dwa razy w tygodniu radzimy brać dobrze ciepłą kąpiel i zmywać bardzo dokładnie ciało mydłem.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr. med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, Widok 24, tel. 665-39.